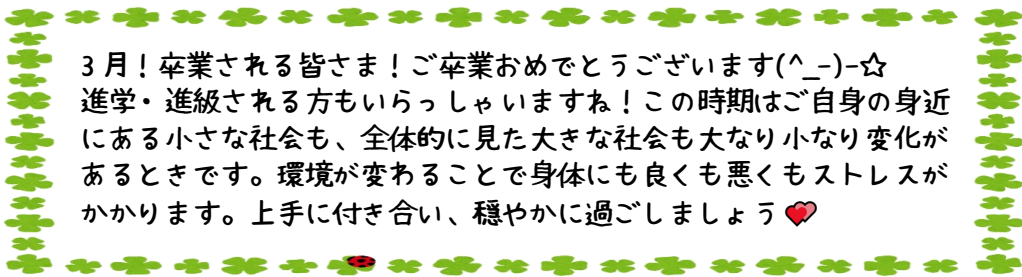


いただきます!

R2.3
Vol.17



～横浜市多機能型拠点こまちの管理栄養士うめちゃんがお届けする給食通信～



3月!卒業される皆さま!ご卒業おめでとうございます(^_-)☆
進学・進級される方もいらっしゃいますね!この時期はご自身の身近にある小さな社会も、全体的に見た大きな社会も大なり小なり変化があるときです。環境が変わることで身体にも良くも悪くもストレスがかかります。上手に付き合い、穏やかに過ごしましょう♡



質の良い睡眠 ZZZ



年明けから新型のウイルスによる感染症が世間を騒がせています。横浜港のクルーズ船や開業クリニックでの発生など、徐々に他人事ではなくなっている感じがしますよね…(>_<)

そういったウイルスや細菌から身体を守るには、免疫力と抵抗力をつけて…と
いろいろなサイトや雑誌で見かけます。ここではその方法の一つである「睡眠」
について考えていきたいと思えます♪

何時間眠ると良いのか…?

絶対的な基準はなく、体質や性・年齢等、個人の要因に影響されるそうです。

日中、眠気で困らなければOKとの専門家さんの見解だとか。

良い睡眠を取るためにはホルモンを上手に分泌させることが大事です。

- ① 睡眠ホルモン メラトニン
- ② 幸せホルモン セロトニン

メラトニンは夜になると徐々に分泌が増え、夜中に最大となります。メラトニンがたくさん分泌されるためにはメラトニンの材料となるセロトニンが日中にしっかりと分泌される必要があります。



メラトニンは暗い環境で多く分泌され、光によって分泌が減ります。
キーワードとなるのは「朝日」!

- メラトニンの特徴 ① 体内時計にコントロールされる
- ② 朝日を浴びた約15時間後に分泌が増加する

朝日を浴びないと体内時計は少しずつずれていき、不眠の症状が出たりします。曇りの日の照度でも十分!朝起きてカーテンや雨戸を開け、明るい光を浴びましょう!

メラトニンの材料はセロトニンですが、セロトニンはトリプトファンというアミノ酸から作られます。体内で合成されない「必須アミノ酸」の一つのため、食べ物から摂取する必要があります。

トリプトファンを多く含む食品

豆腐・納豆・味噌などの大豆製品

チーズ・牛乳・ヨーグルト

ごま・ピーナッツ・卵・バナナ など



☆まとめ☆

質の良い睡眠を得るためには

- ① 朝日を浴びる
- ② 規則正しい食生活を送る(バランスの良い食事を!)
- ③ 適度な運動
- ④ 笑いのある生活を!笑いはセロトニン分泌を促します!

メラトニン・セロトニンを意識した生活で安眠対策しましょう☀



☆おすすめレシピ☆ 豆サラダ♡

<材料>1人前

ブロッコリー 1/3株

ゆで卵 1個

大豆水煮 60g

●マヨネーズ 大3

●すりごま 大1

●砂糖 大1/2

●塩・こしょう 少々

●醤油 小1

●酢 小1/2

●だしの素 小1/2



エネルギー215kcal
タンパク質9.8g
食塩 0.9g

<作り方>

- ① ブロッコリーは茹でて小房に分ける。
- ② ゆで卵は角切りにする。●は合わせておく。
- ③ ①・②と大豆を●で合わせる。

高たんぱくのボリュームサラダ!